



ART

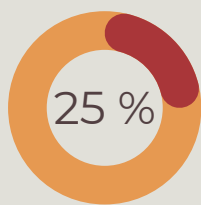
FÉNIX

COS, EMOCIONS, MENT I ARTS EN MOVIMENT

OCELL DE FOC BN1 QUI SOM?

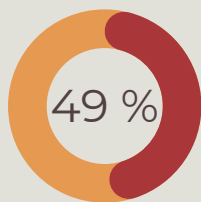
El nostre objectiu general és l'atenció a joves de 16 a 30 anys, especialment aquells amb problemàtica de salut mental (patiment emocional: ansietat, tristesa entre d'altres simptomatologies lleus) i el seu acompanyament cap a l'autonomia personal i la construcció d'una vida independent, proporcionant-los les eines i els recursos per poder aconseguir-ho i per assolir la seva inserció laboral i/o recuperació de l'itinerari formatiu.

CONTEXT



Salut Mental

- EL 9% de la població té algun tipus de problema de salut mental i el 25% ho tindrà en algun moment al llarg de la seva vida, segons l'OMS.



**Salut Mental
i Joves**

- Gairebé la meitat dels i les joves espanyols d'entre 15 i 29 anys (48,9%) considera que ha tingut algun problema de salut mental.

L'art permet una expressió lliure d'emocions. Sovint, les paraules no poden transmetre adequadament els matisos emocionals, i és aquí on l'art entra en joc. Pintar, dibuixar, escriure, ballar o crear qualsevol forma d'art permet a les persones canalitzar les seves emocions sense por de judicis ni crítiques. Aquesta expressió lliure pot actuar com una vàlvula d'escapament per a les tensions i les emocions reprimides, alleujant així el malestar emocional.

En segon lloc, l'art pot portar a les persones a centrar-se en el moment present. En el procés creatiu, ja sigui a través del traç d'un pinzell, la dansa o la música, les persones es perden en la seva obra, deixant de banda les preocupacions i el soroll mental que poden envoltar-les.

L'art fomenta l'autoconeixement i l'autoreflexió. En el procés de crear art, les persones poden explorar les seves pròpies identitats, valors i experiències. Això pot ser una eina poderosa per entendre millor els propis desitjos i necessitats, i pot contribuir a una imatge de si mateix més positiva.

A més, l'art pot promoure la connexió social i la pertinença a una comunitat. Les persones que participen en activitats artístiques, com grups d'art, tallers o col·laboracions artístiques, poden connectar amb altres persones amb interessos similars. Aquesta connexió pot oferir suport emocional i un sentiment d'acceptació, que són factors clau en la promoció de la salut mental.

El nostre projecte: **Art Fènix**

El projecte "**Art Fènix**" té com a objectiu principal abordar les necessitats dels i les joves que experimenten malestar emocional i altres problemes de salut mental mitjançant l'ús de l'art com a mitjà terapèutic i d'expressió.

Aquesta iniciativa busca oferir un espai segur i estimulants on els joves puguin explorar i expressar les seves emocions, reduir l'estrès i millorar la seva salut emocional a través de l'art creatiu.

Amb aquest projecte, esperem que els joves amb malestar emocional puguin beneficiar-se de l'ús de l'art com a eina terapèutica per millorar la seva salut emocional i el seu benestar general.

ARTÈRIA COMUNITÀRIA

Rosa Maria Cuesta és la tallerista encarregada de guiar "Art Fènix"

És la fundadora de "Artèria Comunitaria", un projecte que treballa a través de l'arteràpia el benestar emocional.

Aspirem a crear un entorn de suport on els joves es sentin escoltats, acceptats i capacitats per expressar les seves emocions i experiències.

A través de l'art, aquests joves tindran l'oportunitat de descobrir noves maneres d'afrontar els seus reptes emocionals i de connectar amb altres persones que comparteixen les seves vivències.

Utilitzarem diferents tècniques artístiques, totes guiades per una professional tant en l'àmbit social com artístic.



OBJECTIUS



- **Fomentar l'expressió creativa:** Encoratjar els participants a explorar la seva creativitat a través de diverses formes d'art: cos, música, pintura, escultura, dibuix, collage, escriptura...
- **Gestionar emocions:** Proporcionar eines i tècniques artístiques que ajudin a expressar i processar les emocions, com l'ansietat, la tristesa o l'estrès, de manera saludable i constructiva
- **Augmentar l'autoconeixement:** Ajudar als participants a descobrir-se a si mateixos a través de l'art, reflexionant sobre les seves preferències artístiques, les seves creences i els seus pensaments i sentiments personals.
- **Estimular la comunicació:** Utilitzar l'art com a pont per a la comunicació emocional i social, permetent als participants compartir les seves experiències i les seves històries a través del seu treball creatiu.
- **Fomentar la resiliència:** Utilitzar l'art com a eina per afrontar situacions difícils i promoure la resiliència davant els obstacles de la vida.
- **Crear un espai segur i inclusiu:** Assegurar que l'entorn del taller sigui acollidor i respectuós, de manera que cada participant se senti còmode compartint les seves emocions i la seva creativitat.
- **Connectar amb altres persones:** Fomentar l'interacció i la connexió social entre els participants, creant un sentiment de comunitat i suport mutu.

ON I QUAN ES REALITZA L'ACTIVITAT

Art Fènix es durà a terme al local base de l'Ocell de Foc BN1, al barri de la Morera.

És una activitat setmanal que es realitzarà tots els dijous a partir del 28 de setembre de 19 a 20:30h.

